



FIT UND XUND #82

BERGAB OHNE KNIESCHMERZEN

Der Schnee schmilzt, und gleichzeitig steigt die Vorfreude aufs Wandern. Doch nicht alle haben nur schöne Erinnerungen an das letzte Jahr: Knieschmerzen beim Bergabgehen liessen manch Wanderin und Wanderer die Lust vergehen. Aber wieso führt der vermeintlich weniger anstrengende Abstieg zu Schmerzen in den Knien?

Zuvor sind wir meist schon mit vollem Rucksack bergauf gewandert. Beim anschliessenden Abwärtsgang wirkt bis das Siebenfache unseres Körpergewichtes auf unsere Knie ein. Bei einer 65 kg schweren Person sind das 455 kg – und das bei jedem Schritt! Unsere Muskulatur kann einen Grossteil der Belastung beim Fussaufsatz abfangen. Ist sie aber bereits vom Aufstieg ermüdet, wird die Patellasehne, die den Oberschenkelmuskel über die Kniescheibe mit dem Schienbein verbindet, überbelastet, was zu den erwähnten Knieschmerzen führen kann.

Damit man trotzdem Spass am Wandern hat, habe ich einige Tipps zusammengefasst, um Knieschmerzen vorzubeugen:

- Machen Sie Krafttraining für Ihre Beine. Alle Übungen, die

ich Ihnen früher im Fit & Xund #21 (Fit für die Piste), #55 (Langlauf, der Name ist Programm) oder #59 (Training für Zuhause 2 – Beine und Po) gezeigt habe, eignen sich dafür. (siehe www.andelfinger.ch)

- Sie trainieren in einem Fitnessstudio? Dann nutzen Sie die Beinpresse und arbeiten auf dem Weg der Beugung der Knie ganz langsam (siehe Bild).
- Sorgen Sie für Beweglichkeit in Ihren Oberschenkeln und Waden. Verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder üben ungleichmässigen Druck auf das Knie aus. Dehnen Sie diese Muskeln und rollen Sie auch die Oberschenkelaussenseite mit einer Faszienrolle aus.

Nun stehen Sie am steilen Hang – was hilft?

- Machen Sie kurze Schritte. Dabei weichen die Knie weniger stark nach vorne aus, und die Belastung wird reduziert. Zudem können kurze Schritte präziser gesetzt werden.
- Setzen Sie Ihre Füsse möglichst flach und mit den Fussballen voraus auf. Ähnlich der Art, wie wenn Sie eine Treppe hinunter-



Bei modernen Geräten kann mit exzentrischer Erhöhung der Gewichte gearbeitet werden. Das Gewicht, das beim Beugen der Knie gebremst wird, ist also höher als das weggedrückte. So wird die Beinarbeit beim Abstieg am effektivsten simuliert.

steigen. Die Knie haben so mehr Stabilität. Nutzen Sie dafür Absätze, Wurzeln oder Steine.

- Je nach Studie reduziert der Einsatz von Wanderstöcken die Belastung auf unsere Knie bis zur Hälfte. Die Stocklänge ist richtig, wenn Ober- und Unterarm beim Fassen des Stocks auf ebener Fläche einen rechten Winkel bilden. Für den Abstieg

sollte der Stock etwas länger eingestellt werden.

- Bergwanderschuhe mit hohem Schaft schränken die Beweglichkeit im Sprunggelenk ein und haben meist eine harte Sohle. Beides lässt keine Dämpfung über den Fuss zu. Wenn es nicht unbedingt nötig ist, empfehle ich für technisch einfache Wanderungen einen Trekking- oder Trailrunning-Schuh.
- Nur für Fortgeschrittene: Wenn der Untergrund es erlaubt, erhöhen Sie Ihr Tempo. Beim leichten Trippeln müssen wir den Körper nicht bei jedem Schritt voll abbremsen, sondern können die Geschwindigkeit mitnehmen. Die Stützphase wird kürzer und die Kräfte, die auf unsere Knie einwirken, werden geringer.

Bereiten Sie sich jetzt analog der ersten drei Punkte vor. Wandern macht grundsätzlich einfach mehr Spass, wenn Sie in körperlich guter Verfassung sind – auch bergauf.

Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau

